

2025年12月

給食献立表

館山市こども課

日付		午前おやつ	昼食		午後おやつ	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質
		3歳未満児のみ提供		こども園4・5歳児のみ提供	牛乳・ジョア：(こども園)1～3歳児のみ(保育園)全園児 ☆は3歳以上児のみ提供	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	脂質／食塩相当量( )は3歳未満児
1	月	牛乳	御飯、みそ汁（里芋・わかめ）、鰯の生姜煮、マカロニサラダ、白菜のおかか和え、みかん	牛乳	牛乳、ロールパン	米、○ロールパン、さといも、マカロニ、砂糖	○牛乳、さば、ウィンニー、みそ、かつお節、かつお節、◎牛乳	はくさい、みかん、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	マヨドレ、しょうゆ、みりん	540.8(506.0) 25.1(23.4) 21.8(20.7) 1.8(1.6)
2	火	牛乳	御飯、すまし汁（ほうれん草・豆腐）、鶏つくね、ひじき煮、トマト酢味噌あえ	牛乳	牛乳、じゃがコロ照り焼き	○じゃがいも、米、砂糖、○油、○砂糖、○片栗粉、ごま油、油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節、◎牛乳	トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ、コーン缶、れんこん、ひじき、かんてん(粉)	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、みりん	462.9(442.0) 23.2(22.0) 16.6(16.6) 1.9(1.7)
3	水	牛乳	御飯、みそ汁（もやし・ごぼう）、肉豆腐、大根の煮物、キャベツのりあえ、バナナ	牛乳	牛乳、ウエハース、せんべい	米、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、キャベツ、バナナ、きゅうり、しめじ、もやし、だいこん(葉)、ごぼう、にんじん、ねぎ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	437.8(437.1) 18.6(18.7) 15.2(16.1) 1.4(1.4)
4	木	牛乳	ふりかけ御飯、クリームシチュー、和風卵サラダ、りんご	牛乳	牛乳、青のりしらすおにぎり	米、じゃがいも、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豆乳、豚肉(もも)、卵、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、○あおのり	おさかなふりかけ、○しょうゆ、酢、しょうゆ、鶏がらスープ	540.5(488.1) 21.5(19.9) 15.2(15.4) 1.1(1.0)
5	金	牛乳	御飯、みそ汁（小松菜・豆腐）、オムレツ、切干大根煮、ブロッコリー、オレンジ	牛乳	牛乳、いちごジャム蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、なたね油、砂糖	○牛乳、卵、○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、牛乳、かつお節、◎牛乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、○いちごジャム	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、マヨドレ	499.3(473.1) 21.4(20.9) 17.6(17.8) 1.6(1.5)
8	月	牛乳	御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、煮魚、納豆あえ、きんぴらごぼう、キウイフルーツ	牛乳	牛乳、ふかしもち	○さつまいも、米、砂糖、油	○牛乳、あこうだい、納豆、米みそ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、しょうが	しょうゆ、かつおだし汁	454.1(439.8) 23.8(22.6) 11.1(12.2) 1.5(1.4)
9	火	牛乳	御飯、みそ汁（カブ・なめこ）、肉じゃが、キャベツのごまサラダ、磯香あえ、りんご	牛乳	牛乳、昆布チーズおにぎり	米、じゃがいも、○米、三温糖、すりごま、なたね油	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ、○チーズ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、キャベツ、りんご、にんじん、えのきたけ、なめこ、かぶ・葉、もやし、○こんぶ佃煮、焼きのり	マヨドレ、しょうゆ	510.3(449.4) 19.3(18.3) 13.4(13.8) 1.6(1.4)
10	水	牛乳	御飯、中華スープ、豆腐団子、里芋の煮物、ブロッコリー、グレープフルーツ	牛乳	牛乳、豆乳蒸しパン	米、さといも、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、おから、ツナ水煮缶、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、いんげん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、○ブルーネ(乾)	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、マヨドレ、食塩、鶏ガラスープの素	478.5(448.5) 16.8(16.5) 15.3(15.4) 1.4(1.3)
11	木	牛乳	御飯、すまし汁（ほうれん草・豆腐）、鶏の唐揚げ、コールスローサラダ、人参甘煮、バナナ	牛乳	牛乳、きなこりんご	米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ウィンニー、○きな粉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、○りんご、にんじん、バナナ、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、しょうが、にんにく	マヨドレ、しょうゆ、食塩	456.8(440.6) 21.8(21.0) 16.5(16.5) 1.0(1.0)
12	金	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しいたけ）、レバーボール、根菜と豚肉の煮物、キャベツとコーンのおかかあえ	ジョア	ジョア、お麩のラスク	米、パン粉、○油、○砂糖、○焼ふ、なたね油、砂糖、片栗粉	○ジョア マスカット、豚ひき肉、鶏レバー、豚肉(もも)、米みそ、卵、かつお節、◎牛乳	キャベツ、れんこん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん、コーン缶、しいたけ、切り干しだいこん	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ	458.0(468.1) 22.7(23.4) 13.2(15.0) 1.8(1.7)
15	月	牛乳	御飯、みそ汁（さつまい芋・白菜）、麻婆豆腐、中華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳	麦茶、きなこバナナヨーグルト	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、○はちみつ、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節、○きな粉、◎牛乳	キウイフルーツ、○バナナ、キャベツ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラスープの素	379.5(411.5) 14.8(17.0) 8.8(11.8) 1.5(1.5)
16	火	牛乳	御飯、みそ汁（白菜・油揚げ）、あじの塩焼き、根菜サラダ、いんげんのごま和え	牛乳	牛乳、さつまいものパンケーキ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、和風ドレッシング、ごま、○油、砂糖	○牛乳、あじ、米みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	はくさい、だいこん、いんげん、きゅうり、にんじん、コーン缶、○干しぶどう	しょうゆ、食塩	429.0(417.3) 22.7(21.7) 13.3(14.2) 1.4(1.3)
17	水	牛乳	御飯、みそ汁（なめこ・ねぎ・油揚げ）、ポークチャップ、ほうれん草としらすの和え物、グレープフルーツ	牛乳	牛乳、ゆかりおにぎり	米、○米、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ、油揚げ、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、グレープフルーツ(赤)、なめこ、しめじ、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○ゆかり	508.1(468.2) 25.6(23.9) 14.3(14.9) 1.5(1.4)
18	木	牛乳	御飯、みそ汁（玉ねぎ・わかめ）、鰯の幽庵焼き、ひじき煮、かぶの酢の物、バナナ	牛乳	牛乳、フライドポテト	○フライドポテト、米、砂糖、なたね油	○牛乳、さわら、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぶ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、れんこん、かぶ・葉、生わかめ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩	519.2(491.2) 22.6(21.6) 17.9(17.5) 1.8(1.7)
19	金	牛乳	御飯、ポークカレー、ブロッコリーのチキンサラダ、オレンジ	牛乳	牛乳、ビスケット	米、じゃがいも、砂糖、なたね油、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(肩)、鶏ささ身、豆乳、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、にんじん	カレールー、酢、しょうゆ	448.3(418.3) 18.9(17.9) 14.8(14.6) 1.4(1.2)
22	月	牛乳	御飯、みそ汁（大根・わかめ）、豚肉生姜焼き、干草あえ、バナナ	牛乳	牛乳、鮭わかめおにぎり	米、○米、砂糖、すりごま、なたね油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ、○さけ(塩)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、だいこん、バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、しょうが、○カットわかめ	しょうゆ、酢	534.2(481.7) 25.1(23.7) 14.8(15.9) 1.6(1.5)
23	火	牛乳	御飯、おでん風煮、ポテトのピザ風、小松菜のごま和え、りんご	牛乳	牛乳、かぼちゃのパンケーキ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖、○油	○牛乳、ちくわ、ピザ用チーズ、ウィンニー、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、りんご、たまねぎ、○かぼちゃ、ピーマン、コーン缶、こんぶ、○干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ピザソース	453.1(427.3) 15.1(15.0) 14.3(14.2) 1.4(1.3)
24	水	牛乳	御飯、みそ汁（大根・豆腐）、たらこの磯辺揚げ、さつまい芋のレモン煮、ナムル、グレープフルーツ	牛乳	牛乳、せんべい、チーズ	米、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、木綿豆腐、○チーズで鉄分、米みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、グレープフルーツ(赤)、こまつな、もやし、にんじん、レモン果汁、あおのり	しょうゆ	460.1(450.8) 22.6(22.0) 14.0(15.1) 1.2(1.2)
25	木	牛乳	チキンライス、野菜スープ、鶏の照り焼き、ツリー風ポテトサラダ、フルーツポンチ	牛乳	牛乳、クリスマスロールケーキ	米、じゃがいも、油、なたね油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、○ホイップクリーム(植物性脂肪)、◎牛乳	キャベツ、もも缶、みかん缶、パイ缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、マヨドレ、本みりん、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	520.1(497.7) 22.3(21.0) 18.8(18.9) 1.0(0.9)
26	金	牛乳	御飯、うどん、高野豆腐の挽肉あんかけ、キャベツ甘酢漬、みかん	ジョア	ジョア、おやつチャーハン	米、○米、干しうどん(ゆで)、砂糖、片栗粉、○ごま油	○ジョア マスカット、鶏もも肉、凍り豆腐、鶏ひき肉、○ウィンニー、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、○ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、○みりん、食塩	423.9(416.6) 19.2(19.9) 5.0(8.0) 1.4(1.4)

☆12月の給与栄養目標量

3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	mg	g未満
実施献立の給与量	454	20.5	15.2	319	2.6	299	0.33	0.50	30	—	1.4
目標量	520	17.0～26.0	12.0～17.0	300	2.5	250	0.25	0.40	20	—	1.3

  

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g未満
実施献立の給与量	476	21.2	14.6	272	3.1	330	0.34	0.43	34	4.6	1.6
目標量	520	17.0～26.0	12.0～17.0	270	2.7	225	0.32	0.41	23	4.5	1.6

## 食事のマナーは守れているかな？



つたなくまずい  
～みんなが嫌がる食べ方の紹介～

つ

付き肘 ～ひじをついて食べる～



た

食べちらかす ～食事を食べ散らかす～



な

中の食べ物が見える ～口をあけたまま食べる～



く

くちゃくちゃ ～くちゃくちゃと音をたてて食べる～



ま

まずそうに食べる ～食事をまずそうに食べる～



ず

ずるずる汁をすする ～お茶や汁物をするずる音をたてて飲む～



い

犬喰い ～器を持たないで食べる～



みんなは出来ているかな？  
家族みんなで食事のマナーを守って、楽しく食べようね！